



*Liderar con el corazón/ Lead with  
your heart*

## Cómo apoyar a los niños después de que sus padres se separan o divorcian



Todos los padres creen que el bienestar de sus hijos es una prioridad y con frecuencia es lo que tienen en mente cuando se separan. Los padres que son sensibles a las necesidades de los niños, que pueden dejar de lado sus diferencias y que pueden cooperar para beneficio de sus hijos, tienden a tener hijos que prosperan a pesar de la separación de los padres.

## Cómo reaccionan los niños depende de la edad y el desarrollo

Los niños pueden sufrir inicialmente muchos sentimientos encontrados al momento de la separación de sus padres, incluyendo: choque (golpe emocional), tristeza, ira o incluso alivio si se dan cuenta de que las tensiones se reducen entre sus padres. Es algo muy difícil, ya que los padres también están muy estresados.

De acuerdo con el informe clínico de la American Academy of Pediatrics titulado "Cómo ayudar a los niños y a la familias a lidiar con el divorcio y la separación" (en inglés), muchos niños experimentan gran dolor a corto plazo, pero se recuperan en un plazo de 2 a 3 años después de la separación. El divorcio se puede asociar con una gran variedad de problemas académicos, de comportamiento, social y emocional en los niños.

Cómo reaccionan los niños no solo depende de su edad y desarrollo, sino también de la capacidad de los padres para permanecer atentos a sus necesidades, a pesar del enorme estrés y cambios en sus propias vidas.



*Liderar con el corazón/ Lead with  
your heart*

## Los estudios de investigación nos enseñan cómo podemos apoyar a los niños después de que sus padres se separan o se divorcian:

- El pensamiento positivo versus el catastrófico de un niño puede ser un factor determinante en la forma en que el niño sigue adelante después del divorcio. Los padres pueden tener una gran influencia para ayudar a los niños a evaluar de manera realista las situaciones y evitar patrones de pensamiento catastróficos que asumen lo peor de las situaciones.
- Los niños también han demostrado tener más resiliencia y sentir menos estrés cuando hay menos conflictos entre sus padres y cuando el divorcio los elimina de los hogares de alto conflicto. Por lo tanto, es fundamental que proteja a su niño de las peleas en cuanto le sea posible.
- A los niños también les va mejor si los dos padres siguen participando positivamente en sus vidas (suponiendo que los dos son capaces de cuidar y proteger a sus niños) y, en particular, si el padre que no reside con el niño mantiene una relación buena y de apoyo con él. Los dos padres deben seguir escuchando de cerca los problemas de sus hijos, proporcionando apoyo emocional, ayudándoles con sus deberes cotidianos como las tareas y manteniendo las reglas y las expectativas de comportamiento.
- Los niños que se crían en un ambiente de cariño y con límites, prosperan. Un enfoque estable y consistente para la crianza durante el divorcio es de suma importancia para proteger a los niños. A los niños les va mejor cuando sus padres colaboran, se comunican con frecuencia y establecen reglas consistentes en los dos hogares. En particular, la disciplina consistente de los padres ha demostrado ser de importancia porque establece límites claros que no varían mucho entre los dos hogares.
- Es muy importante que los padres apoyen, en vez de minar la autoridad del otro padre.
- En tiempos de cambio, es importante que los niños mantengan tantas rutinas como sea posible.
- Finalmente, los niños que tienen la habilidad de buscar y obtener apoyo de otras personas se pueden adaptar mejor a los cambios relacionados con el divorcio. Incite a sus hijos a que hablen con usted o con un amigo o adulto de confianza acerca de lo que están pasando; indíqueles cómo obtener apoyo de los demás. Demuéstreles que usted realmente cree que pedir ayuda a los demás es un acto de valor.



*Liderar con el **corazón**/ Lead with  
your **heart***

## No todo es malo

Los padres frecuentemente se sienten culpables debido al divorcio porque su relación ha fracasado y se preocupan por el efecto que esto tenga sobre sus hijos. Sin duda, es mejor que las familias continúen funcionando, pero cuando hay hostilidad en el hogar, no es bueno para los padres ni para los niños.

Si los padres son mucho más felices separados, tendrán más tiempo para ellos y para sus hijos sin gastar tanta energía negativa peleándose entre sí.

En los siguientes enlaces, se puede recurrir a más información sobre este tema:

- [Cómo hablar con sus hijos sobre el divorcio](#)
- [El divorcio y los niños](#)
- [El divorcio: aprenda a cuidar de sí mismo](#)